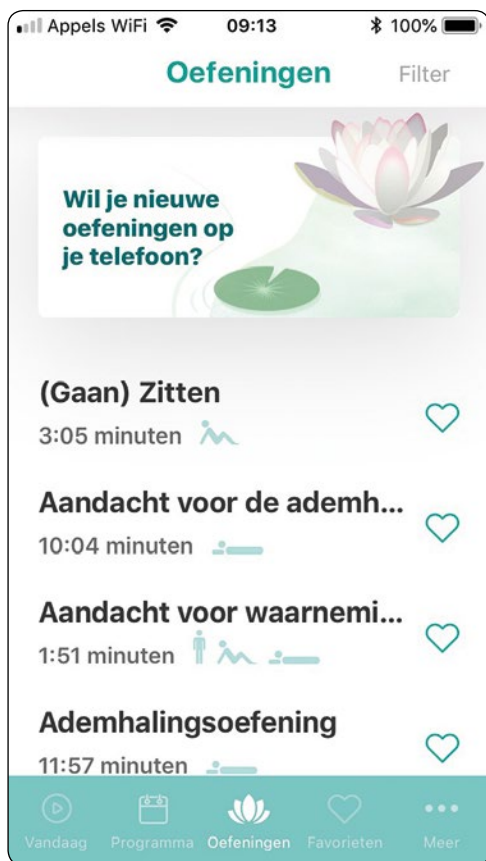


Apptip VGZ Mindfulness coach

Annet Solлие, Bart Timmers, Marian van den Brink



Deze app biedt mindfulnessoefeningen in hapklare brokken. Het doel is ‘meer “mindful” zijn’ en dus ‘meer in het hier en nu leven,’ aldus de makers. Je kunt een programma van vijf weken volgen (vijf oefeningen per week) of zelf je oefeningen uitkiezen. Het is ook mogelijk de oefeningen automatisch in je agenda te zetten, de app stuurt dan een reminder. VGZ biedt de app gratis aan, maar behalve de vermelding van de naam is er verder geen enkele zichtbare of herleidbare link naar VGZ.

Dit was de meest intensieve apptest die we hebben uitgevoerd, want om zo’n app goed te kunnen beoordelen, moet je je er wel aan overgeven. Dit betekende twee maanden lang vrijwel dagelijks de oefeningen doen.

De app bevat een fraaie en duidelijke introductievideo. Over het algemeen vertelt de stem helder en duidelijk wat je moet doen. Er zijn echter enkele oefeningen waar de instructie tekortschiet of te snel gaat. De oefeningen (zittend, liggend of lopend) variëren van enkele minuten tot ruim een half uur, maar blijven meestal beperkt tot zo’n tien minuten. Wij vonden de app geschikt voor ‘beginnende’ gebruikers, dus ook voor mensen die nog nooit aan mindfulness hebben gedaan. Het is vrij gemakkelijk om met hulp van de oefeningen een staat van mindfulness te bereiken en een zekere kalmte te verkrijgen. Mindfulness is inmiddels een bewezen effectieve manier voor bijvoorbeeld de behandeling van depressie of stressreductie. Of dat ook voor deze app met oefeningen geldt, is niet te controleren maar deze voelde wel prettig en effectief. Wat echter stoorde was het feit dat sommige oefeningen vrij ‘zweverig’ werden, waar het ging om chakra’s of ‘ontmoetingen met de Boeddha’. Dat past niet bij de verder redelijk neutrale benadering van deze app.

De Mindfulness coach is een efficiënte manier om voor jezelf een hanteerbaar schema met mindfulnessoefeningen te volgen. Ondanks enkele verbeterpunten hebben we het gebruik over het algemeen als prettig ervaren. Een nuttige app voor zowel onze collega’s als onze patiënten. ■

Naam	VGZ Mindfulness coach
Maker	VGZ
Doel	Mindfulnessoefeningen in een te volgen schema presenteren
Platform	iOS, Android
Prijs	Gratis, ook voor niet-VGZ-klanten
Oordeel	●●●●